

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN PANJANG TUNGKAI
DENGAN KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI
SALATIGA *TRAINING CENTRE* DAN PUSLAT SALATIGA FC
KOTA SALATIGA**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Akhir Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Fisioterapi**

Disusun Oleh :

DITHA EKA PUTRI
NIM. J120151097

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016**

HALAMAN PRASYARATAN GELAR

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN PANJANG TUNGKAI
DENGAN KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI AKADEMI
TRAINING CENTRE DAN PUSLAT SALATIGA FC KOTA SALATIGA**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program
S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta



Diajukan :

Hari : Jumat

Tanggal : 05 Agustus 2016

DITHA EKA PUTRI

J 120.151.097

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN PANJANG TUNGKAI
DENGAN KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI AKADEMI
TRAINING CENTRE DAN PURSLAT SALATIGA FC KOTA SALATIGA**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

DITHA EKA PUTRI
NIM. J120151097

Pembimbing



Wijianto, SST.FT, M.OR

PENGESAHAN

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI AKADEMI TRAINING CENTRE DAN PURSLAT SALATIGA FC KOTA SALATIGA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

DITHA EKA PUTRI
NIM. J120151097

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji
Pada tanggal : 5 Agustus 2016
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Nama Penguji

1. Wijianto, SST.FT, M.OR
2. Dwi Kurniawati, SST.FT, M.Kes
3. Totok Budi Santoso, S.Fis, M.Ph



Disahkan Oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Suwaji, M.Kes
NIP. 195311231983031002



DEKLARASI

- Saya yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Ditha Eka Putri
NIM : J120151097
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jurusan : Fisioterapi S1
Judul : HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN PANJANG
TUNGKAI DENGAN KELINCAHAN PADA PEMAIN
SEPAK BOLA DI AKADEMI TRAINING CENTRE
DAN PUSLAT SALATIGA FC KOTA SALATIGA

Menyatakan bahwa Skripsi tersebut adalah karya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian atau keseluruhan, kecuali dalam bentuk yang telah disebutkan sumbernya. Demikian pernyataan ini di buat sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Surakarta, 3 Agustus 2016

Penulis



Ditha Eka Putri

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan, kesehatan, dan kesabaran untuk saya dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi ini.

Cinta dan sayangku kepada orang tua, dan adik-adikku yang telah menjadi motivasi dan inspirasi yang tiada henti memberikan dukungan baik moral maupun materil, terlebih doanya.

Terima kasih tak terhingga untuk dosen-dosenku, terutama pembimbingku yang tak pernah lelah dan sabar memberikan bimbingan dan arahnya

Terima kasih juga ku persembahkan kepada para keluarga keduaku teman-teman D3 bintang,S1 Bintang Fisioterapi angkatan 2012, serta sahabat-sahabatku Rillo,Amwa,,Laras,Lutfin,Alfian,Memet, Nisa, Nanda, Areza yang senantiasa menjadi penyemangat, berbagi ilmu, canda tawa, dan cerita, semoga kelak kita menjadi sukses dunia akhirat.

Skripsi ini ku persembahkan kepada mereka yang tak pernah lelah dan puas akan ilmu pengetahuan serta semangat menjadi fisioterapi.

ABSTRAK

“HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI SALATIGA TRAINING CENTRE DAN PUSLAT SALATIGA FC KOTA SALATIGA”

Latar Belakang: Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah arah dengan kecepatan pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan pada posisinya. Komposisi tubuh sangat berpengaruh terhadap gerak seseorang. Kelincahan memainkan peranan khusus terhadap mobilitas fisik, kelincahan bukan merupakan komponen fisik tunggal, tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelenturan, waktu reaksi dan power. Beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan anatara lain antropometri, tipe tubuh, usia, jenis kelamin, dan berat badan.

Tujuan Penelitian: Mengetahui apakah ada hubungan antara indeks masa tubuh dengan kelincahan di Salatiga *training center* dan puslat salatiga fc di Kota Salatiga. Mengetahui apakah ada hubungan antara panjang tungkai dengan kelincahan di salatiga *training center* dan puslat salatiga fc di Kota Salatiga.

Metode Penelitian: Metode atau jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa erat hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Teknik analisa data dalam penelitian ini adalah analisis regresi untuk mencari apakah ada hubungan yang berarti antara variabel bebas dan variabel terikat. Analisis tersebut tentang hubungan antara satu variabel terikat dan tiga variabel bebas.

Hasil Penelitian: tidak ada hubungan antara IMT dengan kelincahan di salatiga *training center* dengan dengan nilai $r = -0.113$ dengan nilai signifikan $0.302 > 0.05$. dan ada hubungan antara panjang tungkai dengan kelincahan dengan nilai $r = -0.753$ dengan nilai signifikan $0.000 < 0.05$. kemudian tidak ada hubungan antara IMT dengan kelincahan di puslat salatiga fc dengan nilai $r = -0.822$ dengan nilai signifikan $0.000 < 0.05$. sedangkan ada hubungan antara panjang tungkai dengan kelincahan dengan nilai $r = -0.822$ dengan nilai signifikan $0.000 < 0.05$

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan kelincahan dan ada hubungan antara panjang tungkai dengan kelincahan di salatiga training center kota salatiga. Tidak Terdapat hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan kelincahan dan ada hubungan antara panjang tungkai dengan kelincahan di puslat salatiga fc.

Kata Kunci: Kelincahan, panjang tungkai, IMT, pemain salatiga *training center* Kota Salatiga dan pemain Puslat Salatiga FC kota Salatiga.

ABSTRACT

RELATIONSHIPS AND BODY MASS INDEX LIMB LENGTH WITH THE AGILITY IN SOCCER PLAYERS IN TRAINING CENTRE AND PUSLAT SALATIGA SALATIGA FC CITY SALATIGA

Background: Agility is the ability of the body to change direction with the speed at the time of the move without losing balance on the position of her body. Body composition is very influential towards the motion of a person. Agility plays a role that is especially against physical mobility, agility is not a single physical component, but is composed of component coordination, strength, flexibility, reaction time and power. Some of the factors that influence the agility description, the other Anthropometry, body type, age, gender, and weight.

The purpose of the research: to find out whether there is a relationship between body time index with agility in salatiga training center and puslat salatiga fc in Salatiga. Find out if there is a relationship between the length of limbs with agility in salatiga training center and puslat salatiga fc in Salatiga city

Research methods: method or the type of research used in this research is korelasional. Korelasional research is research that aims to find or no relationship and if there is, how closely the relationship as well as mean or whether that relationship. This research using survey method with engineering test and measurement. Technique of data analysis in this study is the analysis of regression to find whether there is a relationship between variables and the variables are bound. The analysis about the relationship between one variable is bound and three free variables.

Research results: there is no relationship between the IMT with agility in salatiga training center with a value of $r = 0113$ with significant value $-0302 > 0.05$. and there is a relationship between the length of limbs with agility with a value of $r = 0753$ -significant value $0000 < 0.05$. then there is no relationship between the IMT with agility in salatiga fc puslat with a value of $r = 0822$ -with significant value $0000 < 0.05$. While there is a relationship between the length of limbs with agility with a value of $r = 0822$ -with significant value $0000 < 0.05$

Conclusion: there is no relationship between body mass index (IMT) with agility and there is a relationship between the length of limbs with agility training center in salatiga city of salatiga. No there is no relationship between body mass index (IMT) with agility and there is a relationship between the length of limbs with agility in salatiga puslat fc.

Key words: agility, long limbs, IMT, salatiga players training center Salatiga city and players Puslat Salatiga FC Salatiga city.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah, Maha Suci Allah atas rahmat dan hidayah Nya yang telah menganugrahkan saya orang tua yang selalu memberikan semangat dan cinta kasihnya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI SALATIGA TRAINING CENTRE DAN PURSLAT SALATIGA FC KOTA SALATIGA”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi Unuversitas Muhammadiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa selesainya penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Suwaji. M. kes, selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S. Fis, M.Sc, selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta serta selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, serta masukan dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Bapak Wijianto, SST.FT, M.OR selaku pembimbing yang banyak membantu dan memberikan bimbingan serta masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu, Bapak serta adik-adikku yang selalu memberikan kasih sayang, do`a restu, dorongan, nasehat, perhatian, semangat, serta bantuan baik moril maupun materil.
6. Keluarga keduaku disolo Rillo, Erwin, Amwa, Alfian, Ahmad, Nisa, Nanda, Memet, Areza serta teman-teman Fisioterapi S1 bintang angkatan 2015, terimakasih atas dukungan dan bantuan kalian, yang selalu memberi semangat dalam penulisan skripsi ini.
7. Tim Pelatih serta anak – anak Salatiga *Training Center* dan Purslat Salatiga FC Kota Salatiga yang telah membantu dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
8. Semua pihak yang langsung maupun tidak langsung yang ikut dan serta membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan penulis mohon maaf bila dalam pembuatan skripsi ini terdapat banyak kesalahan. Oleh karena itu saran dan kritik sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
DEKLARASI.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Landasan Teori	6
1. Sepak bola.....	6
a. Definisi Sepak Bola.....	6

b. Komponen Fisik yang Harus Mendasari Sepak Bola.....	7
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Keterampilan Dasar Gerak Sepak bola.....	7
2. Indeks Massa Tubuh (IMT)	8
3. Panjang Tungkai	9
4. Kelincahan	10
a. Pengertian kelincahan	10
b. Faktor yang mempengaruhi kelincahan	11
c. Unsur-unsur kelincahan	11
d. Mekanisme dan Fisiologi Kelincahan.....	16
5. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kelincahan.....	18
6. Hubungan Panjang Tungkai dengan Kelincahan	18
B. Kerangka berpikir.....	20
C. Kerangka Konsep	21
D. Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Jenis penelitian.....	22
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	22
C. Populasi Dan Sampel	22
1. Populasi.....	22
2. Sampel.....	22
D. Variabel Penelitian.....	23
E. Definisi Konseptual	24
F. Definisi Operasional	25

G. Jalannya penelitian.....	27
H. Teknik Analisa Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil Penelitian.....	29
1. Gambaran Umum	29
2. Hasil Penelitian Berdasarkan Karakteristik Responden	29
3. Analisa Data	32
B. Pembahasan	36
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	36
2. Hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan kelincahan	37
3. Hubungan antara panjang tungkai dengan kelincahan	38
C. Keterbatasan Penelitian	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Daftar Gambar 2.1 <i>Illionois Agility Run Test</i>	17
Daftar Gambar 2. 2. Kerangka Berfikir	20
Daftar Gambar 2.3. Kerangka Konsep	21

DAFTAR TABEL

Tabel 1.2 Kategori ambang batas IMT wilayah Asia Pasifik	8
Tabel 2.2 Klasifikasi Status Gizi menurut IMT pada orang indonesia	9
Tabel 3.2 Klasifikasi pemeriksaan <i>illionois agility run test</i>	17
Tabel 4.1 karakteristik berdasarkan usia	29
Tabel 4.2 Karakteristik Berdasarkan Usia	30
Tabel 4.3 karakertistik IMT di salatiga <i>training center</i>	30
Tabel 4.4 karakteristik IMT di purslat salatiga fc	31
Tabel 4.5 karakteristik kelincahan di salatiga <i>training center</i>	31
Tabel 4.6 karakteristik kelincahan di purslat salatiga fc	32
Tabel 4.7 deskriptif statistik IMT panjang tungkai dan kelincahan.....	32
Tabel 4.6 deskriptif statistik imt panjang tungkai dan kelincahan.....	33
Tabel 4.7 hasil korelasi antara IMT dan panjang tungkai dengan kelincahan di salatiga <i>training center</i>	33
Tabel 4.10 hasil korelasi IMT dan panjang tungkai dengan kelincahan di purslat saltiga fc	34
Tabel 4.8 Hasil uji F di salatiga <i>training center</i>	35
Tabel 4.11 hasil uji F di purslat salatiga fc	35
Tabel 4.12 hasil uji T di salatiga purslat salatiga fc	35
Tabel 4.12 hasil uji T di salatiga <i>training center</i>	36